

LE MENU DE MON RESTAURANT

www.terresdecuisine.fr

TERRES^{DE} CUISINE

Ville de Aramon

Lundi 2 Septembre	Mardi 3 Septembre	Mercredi 4 Septembre	Jeudi 5 Septembre	Vendredi 6 Septembre
Macédoine mayonnaise Betteraves vinaigrette	Salade niçoise	Concombres vinaigrette et dès de brebis	Pizza	Salade verte
Lasagnes à la bolognaise de bœuf	Merlu à l'huile sauce vierge	Bœuf braisé aux olives	Escalope de poulet aux herbes	Chili de haricots rouges
Croc'lait	Beignets de courgettes	Blé	Ratatouille	Riz de camargue
Mimolette	Saint Morêt		Brie	Yaourt sucré
Compote au choix	Coulommiers à la coupe	Fromage blanc sucré	Chanteneige	Fruit de saison
	Fruit de saison au choix	Fromage blanc aromatisé	Cocktail de fruits au sirop	
			Ananas au sirop	
Lundi 9 Septembre	Mardi 10 Septembre	Mercredi 11 Septembre	Jeudi 12 Septembre	Vendredi 13 Septembre
Repas froid Melon	Tomates-mozzarella	Salade de lentilles à l'échalote	Scarole	Radis râpés
Feuilles d'épinards en salade	Concombres - mozzarella	Salade de boulgour	Carottes râpées	Courgettes râpées
Jambon blanc	Poulet basquaise	Omelette	Rosbeef (froid)	Filet de colin meunière et citron
Salade de pois chiches	Coquillettes	Ratatouille	Pommes noisette	Haricots verts
Yaourt sucré		Camembert	Saint Bricet	Kiri
Lait demi écrémé		Vache picon	Emmental à la coupe	Edam
Cookies	Glaces	Fruit de saison au choix	Liégeois chocolat	Gâteau à la fleur d'oranger Maison
			Mousse au chocolat	
Lundi 16 Septembre	Mardi 17 Septembre	Mercredi 18 Septembre	Jeudi 19 Septembre	Vendredi 20 Septembre
Carottes râpées	Pâté de campagne	Tomates vinaigrette	Jus de raisin Gougères et salade verte	Betteraves vinaigrette
Mesclun	Rosette	Radis - beurre	Macaronis à la sétoise (emincé de bœuf)	Céleri rémoulade
Steak haché pizzaïole	Quenelles sauce mornay	Sauté de dinde à la dijonnaise		Colin sauce safranée
Frites	Courgettes	Riz	Eclair au chocolat	Blé aux petits légumes
Edam	Saint Nectaire	Samos		Chavroux
Cotentin	Fromage fouetté	Gouda		Brie à la coupe
Yaourt sucré	Fruit de saison au choix	Crème dessert caramel		Fruit de saison au choix
Yaourt aromatisé		Crème dessert chocolat		
Lundi 23 Septembre	Mardi 24 Septembre	Mercredi 25 Septembre	Jeudi 26 Septembre	Vendredi 27 Septembre
Salade de riz aux légumes	Jus de pommes	Salade de farfales au pesto	Salade de pommes de terre andalouse et dès d'emmental	Clafoutis de légumes d'Eté Maison
	Jus d'orange	Salade mexicaine	Salade de lentilles aux dès d'emmental	
Cœufs durs	Couscous de boulettes d'agneau et ses légumes	Beignets de calamars et citron	Rôti de porc au jus	Raviolis au tofu
Epinards mornay		Jardinière de légumes	Carottes vichy	sauce provençale
Crème dessert vanille	Cantafrais	Yaourt aromatisé		Domalaite
Madeleine	Bûche de chèvre à la coupe	Yaourt sucré		Carré président
	Mousse au citron	Fruit de saison au choix	Compote au choix	Fruit de saison au choix
	Flan au caramel			

NOS APPROVISIONNEMENTS

Nos Viandes :
100% de nos viandes en morceaux sont françaises
- Bœuf
- Veau
- Porc
Occitanie - Rhône-Alpes

Nos féculents :
- Raviolis BIO du Vaucluse
- 50% de riz de Camargue IGP (pour assurer la variété)

Nos légumes :
- 95% de nos pâtes conventionnelles sont de fabrication française, à partir de blé français
- Pâtes Torti BIO de Savoie

Nos poissons issus de la pêche durable :
- Colin (brochette, cube, cœur, filet)
- Merlu (cœur, portion) - Cabillaud
- Hokii (filet)
- Limande
Nous n'utilisons pas d'espèces menacées.

Les légumes issus de l'agriculture durable : (a minima)
- Haricots verts - Epinards
- Haricots beurre - Petits pois

Les fruits et légumes frais, de saison et locaux sont privilégiés
Nos légumes frais, notamment en plats d'accompagnement, sont : carotte, courgette, potiron, courge, potimarron...

Nos compotes sont fabriquées localement (Vaucluse) : à base de pommes, poires, abricots provenant de vergers locaux

GATEAU MAISON A LA FLEUR D'ORANGER

INGRÉDIENTS :
- 130g Crème fraîche
- 3 œufs
- 180g de farine
- 60g d'huile
- 240g de sucre
- 5g de fleurs d'oranger
- 5g de levure chimique

1. Préchauffez le four à 170°C
2. Mélangez les œufs avec le sucre
3. Ajoutez l'huile, la crème fraîche et la fleur d'oranger. Mélangez.
4. Ajoutez la farine, et mélangez à nouveau
5. Huilez le moule à cake
6. Versez la préparation dans le moule.
7. Enfourez le cake pendant 40 minutes, à chaleur tournante

L'ACTUALITÉ DU MOIS